

# ВИЧ

ВИЧ – инфекция – длительно текущая инфекция, развивающаяся в результате инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), характеризующаяся прогрессирующим поражением иммунной системы, приводящим к состоянию, известному под названием «синдром приобретенного иммунодефицита» (СПИД).

## ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ



При незащищенных половых контактах



Через кровь



От матери ребенку во время беременности

## ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ



Воздушно-капельным путем



Через слюну, пот, слезы, во время поцелуя



Во время укусов животных и насекомых



При совместном использовании туалетов, посуды, полотенца

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ВИЧ

- Используйте личные средства гигиены – бритву, маникюрные принадлежности.
- Используйте барьерные средства контрацепции (презервативы) при половых контактах.
- Не вступайте в ранние половые отношения, исключите половые контакты с лицами, сексуальное прошлое которых неизвестно.
- Ограничьте количество половых партнеров.



- Не употребляйте инъекционные наркотики.
- При прокалывании ушей используйте только стерильные инструменты.
- Пройдите обследование на ВИЧ, если не знаете свой ВИЧ-статус.



## СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И ОБЕЗОПАСЬТЕ ДРУГИХ, ЕСЛИ У ВАС ВИЧ

- Антиретровирусная терапия поможет сохранить здоровье и помочь снизить риск передачи ВИЧ другим людям.
- Сообщите своему половому партнеру, если у вас ВИЧ.
- Пройдите обследование и лечение других ЗППП.

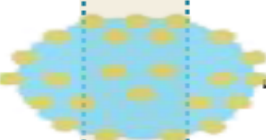


# ВИЧ - инфекция и СПИД: знать и не бояться!

Что из себя представляет синдром приобретенного иммунодефицита, и как оградить себя от этой болезни.

## ВИЧ

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Это вирус, который атакует и разрушает иммунную систему человека - систему естественной защиты от инфекций.



## СПИД

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита - является конечной стадией ВИЧ-инфекции, когда симптомы заболевания становятся явными.

## Что нужно знать о ВИЧ



ВИЧ не передается через укусы насекомых.



ВИЧ не передается, если обнять ВИЧ-инфицированного или пожать ему руку (при отсутствии открытых повреждений кожи).



ВИЧ не передается через поцелуй (любой, но при отсутствии кровоточащих повреждений и трещин на губах и в полости рта).



При ранней диагностике можно замедлить развитие заболеваний, вызванных ВИЧ-инфекцией.



Большинство ВИЧ-положительных женщин могут родить здоровых детей.



ВИЧ не передается при совместном использовании посуды, полотенец, одежды и туалета.

## Чтобы не заразиться ВИЧ



Нужно избегать случайных сексуальных связей.



Не использовать нестерильные шприцы.



Не пользоваться чужими средствами личной гигиены (зубная паста, бритва)



Не делать татуировки, маникюр, педикюр, пирсинг в случайных салонах.



Соблюдать осторожность при переливании крови.

Помнить о том, что СПИД есть!

## Симптомы



Лихорадка более 1 месяца.



Диарея более 1 месяца.



Необъяснимая потеря массы тела на 10 % и более.



Длительный кашель.



Затяжные, рецидивирующие, вирусные, бактериальные, паразитарные болезни.



Сепсис.



Увеличение лимфоузлов дольше 1 месяца.

## Стадии ВИЧ - инфекции



Вирус может существовать в организме человека в течении 10-12 лет бессимптомно.

После попадания вируса в кровь, организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев для выработки достаточного количества антител, которые можно обнаружить при анализе крови. Этот период называется "периодом окна", в течение которого тестирование может показать отрицательный результат.

## Диагностика

Обнаружение антител к вирусу с помощью иммуноферментного анализа - тестирования, которое можно пройти бесплатно в СПИД - центрах

## Лечение

В настоящее время лекарства не существует. ВИЧ можно ослабить с помощью комбинированной антиретровирусной терапии (АРТ)



# САНИТАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОДЕЖДА ПОВАРА



## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

## ПРАВИЛЬНО ЛИ ТЫ ОДЕТ?

МОЖНО  
ГОТОВИТЬ!



РАБОТАТЬ  
НЕЛЬЗЯ!



# КАК УМЕНЬШИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ЗАПАХА ПОТА



**Душ, дважды  
в день**



**Белье менять  
ежедневно**



**Одежда из  
воздухопроницаемых  
тканей**



**Острое,  
соленое**



**Стресс**



**Алкоголь и  
сигареты**



**Ботулотоксин**



**Дезодорант,  
антиперспирант**

## Строение потовых желез

Типы потовых желез





# Правила здорового сна



**1. Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе**

**2. Сон и подъем в одно и то же время, даже в выходные дни**

**3. Создайте свой ритуал отхода ко сну**  
(примите теплую ванну, включите спокойную музыку)

**4. Спице в тишине, полумраке и прохладе**

**5. Используйте спальню только для сна**  
(нет компьютера, телевизору, рабочему столу)



**6. Спице на умеренно мягком матрасе и удобной подушке**

**7. Ужинайте не позже, чем за 2-3 часа до сна**

**8. Откажитесь от напитков содержащих кофеин за 6 часов до сна**

**9. Откажитесь от никотина и алкоголя**

## Сколько надо спать?

Дети  
3-5 лет:  
10-13 часов

Школьники  
6-13 лет:  
9-11 часов



Подростки  
14-17 лет:  
8-10 часов

Взрослые:  
7-9 часов

# 15

# 11

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Курение сигарет - самая распространенная форма употребления табака в мире

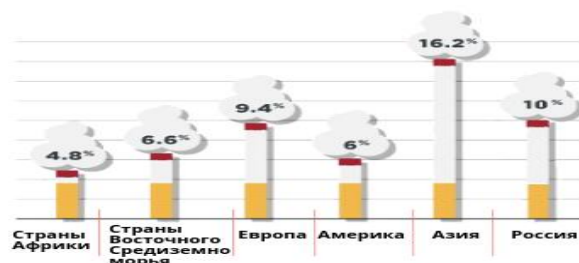
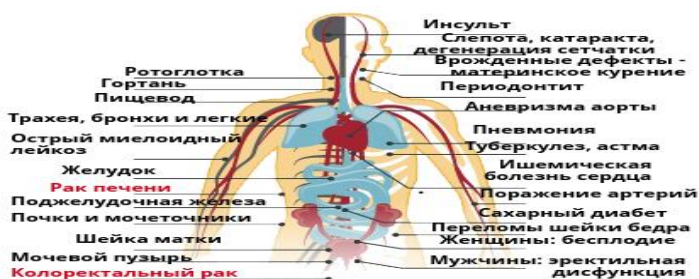
Большинство курильщиков пробуют табак до 18 лет

**Курение в молодом возрасте приводит к серьезным последствиям для здоровья, в том числе к зависимости, ускоряет развитие хронических заболеваний**

Онкологические заболевания

Хронические заболевания

Средний процент курящих среди молодежи в возрасте 13-15 лет в 41 стране



Табачная индустрия ежегодно тратит десятки миллиардов долларов на рекламу и спонсорство



**ОПАСНО :**  
чем больше молодых людей обратят внимание на рекламу сигарет, тем более вероятно, что они закурят



Во многих странах табак пропагандируется СМИ и соцсетями, которые молодежь регулярно использует (Интернет, журналы), а также музыкальными мероприятиями, кинотеатрами



Рамочная конвенция ВОЗ в отношении статьи 13 по борьбе против табака призывает к полному запрету на прямую и косвенную рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табака. Это может существенно снизить потребление табака и защитить людей, особенно молодежь, от агрессивного воздействия маркетинга





# БОЛЬШЕ НИ ОДНОЙ!

## 9 СОВЕТОВ О ТОМ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:



1

**ПОМНИТЕ - КУРЕНИЕ ЭТО ВСЕГДА ВРЕД** для здоровья, опасность для ребенка (настоящего и будущего), рабство привычки, затраты на покупку сигарет, дурной запах изо рта, желтые зубы, вероятность пожара.



2

**ВЫБЕРЕТЕ ЛУЧШИЙ МОМЕНТ** покончить с курением. Лучше не в период экзаменов, напряженной работы, а во время отдыха или выздоровления после болезни.



3

**ПОЛУМЕРЫ НЕЭФФЕКТИВНЫ**, поэтому бросайте навсегда! Опыт показывает, что лучше и легче бросить окончательно и сразу.



4

**БРОСАЙТЕ ВМЕСТЕ** с другом, коллегой - взаимная психологическая поддержка более эффективна.



5

**ЗАБУДЬТЕ О КУРЕНИИ!** Уберите сигареты и все напоминающее о курении: зажигалку, спички, пепельницу. Не ставьте себя в ситуации, в которых вы привыкли курить - свободное время заполните полезными делами.



6

**ПОВТОРЯЙТЕ ВСЛУХ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ:** «Я бросаю курить, я больше не курю!». Влияйте на сознание, утверждая и подтверждая свое решение бросить курить, настаивая на ожидаемом положительном эффекте.



7

**ДЫШИТЕ ГЛУБОКО**, чтобы расслабиться и насытить кислородом ткани организма. Очень рекомендуются физические упражнения, ходьба на свежем воздухе, занятия спортом, прогулки.



8

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!** Не пере едайте, избегайте возбуждающих напитков (чай, кофе, алкоголь), а также тяжелой и трудноперевариваемой пищи. Пейте побольше жидкости.



9

**АКТИВИЗИРУЙТЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ.** Используйте душ, обливание, физические упражнения, ходьбу для борьбы с сонливостью, которая часто нападает после отказа от курения.

# ДЕТИ И АЛКОГОЛЬ

Около 5 миллионов детей и подростков в России регулярно употребляют различные спиртные напитки

**Кто?** Каждый третий мальчик и каждая пятая девочка в возрасте от 10 до 18 лет

## Почему?



Пьянство в семье

Недостаток внимания со стороны семьи и школы



Неправильно организованный досуг

Проблемы в школе



Желание показаться «крутыми» и «взрослыми»

Неблагополучное окружение, влияние друзей

## Какие последствия?



01

Различные соматические заболевания (нарушение со стороны сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, и других систем)

02

Несчастные случаи

03

Суицид

04

Совершение противоправных действий

05

Психические отклонения и деградация личности

## Что делать?



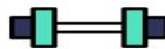
Поддержка и участие родителей в жизни своего ребенка



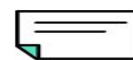
Помощь врача-нарколога и психолога



Контроль окружения



Новые здоровые увлечения



Помощь государства

## Какая профилактика ?



Благоприятный микроклимат в семье



Здоровый образ жизни



Правильно организованный досуг



Достаточная информированность ребенка о вреде алкоголя



Контроль государства за продажей алкогольных напитков и отсутствие пропаганды спиртного



# Профилактика поллиноза



**Поллиноз, сенная лихорадка или сезонный аллергический риноконъюнктивит — сезонное заболевание, встречающееся у людей любого возраста с преимущественным поражением глаз и слизистых оболочек носа, причиной которого является аллергическая реакция на пыльцу растений в период цветения.**

- 
- Не выходите на улицу рано утром, в жаркую и ветреную погоду
  - Постарайтесь выбрать место отдыха, где не будет растений, которые являются причиной поллиноза
  - Глаза защищайте очками
  - Подумайте о приобретении кондиционера со специальным фильтром, а если это недоступно, то повесьте на окна марлевые сетки и часто увлажняйте их водой
  - Выходя на улицу - используйте маску
  - Не сушите белье на воздухе
  - Не ходите в уличной одежде дома
  - Ежедневно проводите дома влажную уборку
  - С осторожностью относитесь к травяным чаям-сборам, меду и косметике с растительными компонентами
  - Промывайте несколько раз в день глаза водой, а носовую полость и горло солевым раствором для удаления аллергена

В период активного цветения следуйте рекомендациям Вашего врача.